



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK



Простой способ оплаты

Участникам программ Основная программа (Essential Plan) и программа «Здоровье ребенка плюс» (Child Health Plus Plan) больше не нужно общаться с агентами для совершения ежемесячных платежей. Их можно осуществлять онлайн на сайте myuhc.com, либо с помощью автоматизированной системы по телефону: **1-877-229-3439**.

Пора бросить курить?

Вам предоставляются льготы для отказа от курения.

Существует много ресурсов, которые могут помочь вам бросить курить. Соответствующие лекарства покрываются вашей программой медицинского страхования. Бесплатную поддержку можно получить по телефону или через Интернет. В рамках программы UnitedHealthcare Community (UnitedHealthcare Community Plan) было проведено обучение тренеров по здоровому образу жизни, которые могут помочь вам отказаться от никотина.

Отказу от курения также может способствовать ведение журнала вредных привычек или подсчет сэкономленных за счет избавления от них средств. Для достижения наилучших результатов используйте все возможные ресурсы. Попросите врача составить план отказа от курения, который подходит именно вам.



Позвольте вам помочь.

Страховые выплаты покрывают расходы на лекарства и консультации, которые помогут вам бросить курить.

Позвоните на «горячую линию» для борьбы с курением по бесплатному телефону **1-866-697-8487**, телетайп: **711**, чтобы получить помощь в борьбе с курением. Для того, чтобы связаться с тренером по здоровому образу жизни UnitedHealthcare, звоните по телефону: **1-866-398-3661**, телетайп: **711**.



ЗППП могут никак себя не проявлять

Многие заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП), не имеют каких-либо признаков или симптомов. Вы можете не подозревать, что ваш партнер страдает одним из этих заболеваний, или что носителем заболевания являетесь вы сами, что может привести к заражению вашего партнера. Некоторые ЗППП поддаются лечению. Однако, если ЗППП не лечить, они могут привести к необратимым последствиям.

ЗППП можно приобрести при любом сексуальном контакте. Единственный способ избежать ЗППП – исключить телесный контакт. Однако, существуют и другие способы предотвратить передачу ЗППП, такие как:

- При сексуальном контакте любого рода всегда используйте латексный презерватив.
- Ограничьте количество половых партнеров.
- Расскажите врачу о своих половых контактах. Будьте честны.
- Сдавайте анализы. Для большинства ЗППП существуют тесты. Например, сексуально активные женщины в возрасте до 25 лет должны ежегодно сдавать анализы на хламидиоз.



Найдите правильного доктора. Обратитесь к лечащему врачу для консультации и тестирования на ЗППП. Нужен новый лечащий врач? Зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan или воспользуйтесь мобильным приложением **Health4Me™**, либо позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на вашей идентификационной карте участника.

Задайте вопрос доктору Хелс И. Хаунду (Dr. Health E. Hound)

В: Зачем проверять моего ребенка на наличие свинца в организме?

О: Свинец часто попадает в водопроводную систему или в краску, которой окрашены старые дома. По этой причине дети могут вдохнуть или проглотить его. Большое количество свинца в организме ребенка приводит к отравлению. Отравление свинцом может негативно воздействовать на кровь, кости и мозг ребенка. Оно может замедлить процесс роста или привести к проблемам развития.

У многих детей, страдающих свинцовым отравлением, не выявляется никаких симптомов. Именно поэтому необходимо сдавать анализы. Специалисты рекомендуют проверять детей в возрасте 1 и 2-х лет. Для проведения анализа достаточно нескольких капель крови. Если анализ выявит наличие свинца, необходимо провести лечение. Устранение источников свинца может предотвратить ухудшение состояния при таком отравлении.



Надлежащая забота

Как и все программы такого рода, программа UnitedHealthcare Community предусматривает контроль и оптимизацию медицинского обслуживания (сокращенно – UM, от английского “utilization management”). Это позволяет нам удостовериться в том, что все участники получают необходимые медицинские услуги в нужное время и в нужном месте.

Врач рассматривает запросы, когда медицинский уход может не соответствовать рекомендациям. Решения принимаются исходя как из соображений медицинских показаний и услуг, так и из вашего медицинского страхового покрытия. Мы не производим выплаты врачам или сотрудникам за отказ в предоставлении услуг. Мы не предлагаем финансового вознаграждения за предоставление меньшего количества медицинских услуг.

Участники программы и врачи имеют право оспорить решения об отказе в предоставлении услуг. Порядок подачи апелляции указывается в уведомлении об отказе.



Есть вопросы? Просто позвоните по бесплатному номеру, указанному на вашей идентификационной карте участника.



Получите более подробную информацию.

Читайте об отравлении свинцом и о других вопросах, связанных с детским здоровьем, на сайте KidsHealth.org.

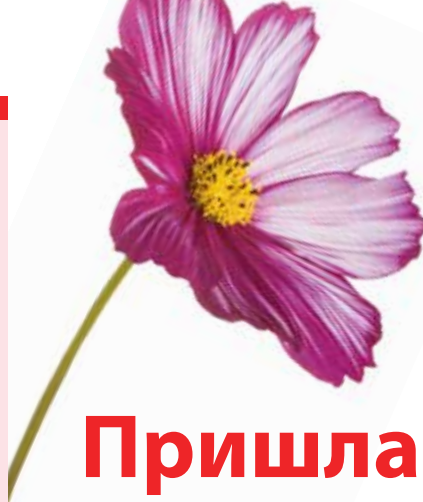
По инструкции

Вы уже ознакомились со «Справочником участника»? Это отличный источник информации. Он расскажет вам, как пользоваться программой. В нем объясняется:

- Что покрывает ваш страховой полис
- Что не покрывает ваш страховой полис (исключения)
- Какие расходы в области здравоохранения могут вас ожидать
- Как найти медицинские организации, входящие в данную сеть
- Каков порядок получения льгот на рецептурные лекарства
- Что делать, если вам требуется медицинская помощь вдали от дома
- Когда и как можно получить медицинскую помощь в организации, не входящей в данную сеть
- Где, когда и как получить услуги первой медицинской помощи, услуги в нерабочее время, услуги по сохранению психического здоровья, услуги специалиста, а также услуги по госпитализации и неотложной медицинской помощи
- Ваши права и обязанности как участника программы
- Политика конфиденциальности
- Что делать, если вы получили счет
- Как выставить претензию или подать апелляцию в связи с решением о страховом покрытии
- Как заказать устного переводчика или получить другую помощь, связанную с языковыми проблемами или переводом
- Как администрация программы решает вопрос о покрытии страховым полисом новых способов лечения или технологий
- Как сообщить о мошенничестве или злоупотреблении



Узнайте обо всем. Прочитать «Справочник участника» можно на сайте myuhc.com/CommunityPlan. Или позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на вашей идентификационной карте участника.



Пришла весна!

Как справиться с сезонной аллергией и астмой

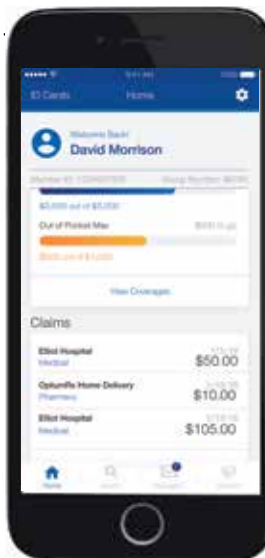
В период, когда появляется трава и цветут цветы, а на деревьях распускаются листья, растения распыляют в воздухе пыльцу. Для многих людей это означает, что наступило время весеннего обострения симптомов аллергии и астмы. Могут возникнуть проблемы с дыханием. Могут появиться зуд в глазах или заложенность носа. Вот, что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше:

- **Проверьте качество воздуха.** О нем часто сообщают в прогнозе погоды, откуда можно узнать об уровне загрязненности воздуха различными видами пыльцы и примесями.
- **Играйте, работайте в саду или тренируйтесь на открытом воздухе** утром или рано днем. Весной содержание пыльцы деревьев и травы в воздухе ниже именно в это время суток.
- **После того, как вы провели время на открытом воздухе,** примите душ и смените одежду. Это предотвратит попадание пыльцы на вашу мебель и постельные принадлежности.
- По возможности, **держите окна дома и машины закрытыми.**
- **Принимайте лекарство.** Если у вас астма, принимайте контролирующий препарат в соответствии с предписанием врача. Носите с собой быстродействующий ингалятор. Следуйте указаниям врача для лечения других симптомов аллергии.

Приложение Health4Me стало еще лучше

Мы обновили мобильное приложение UnitedHealthcare «Здоровье для меня» (Health4Me), разработав новый дизайн и улучшив пользовательский интерфейс. Теперь получить необходимую информацию о программе медицинского страхования в нужный момент стало еще проще.

Приложение Health4Me обеспечивает многие из функций, доступных на защищенном веб-сайте для участников программы: myuhc.com/CommunityPlan. Здесь можно получить информацию об электронной идентификационной карте участника, искать врачей и ближайшие центры срочной медицинской помощи, просматривать свои страховые выплаты и даже читать «Справочник участника». И это только начало.



Не ждите.

Возьмите программу медицинского страхования в свои руки. Загрузите приложение **Health4Me** с App Store или с Google Play.



Полезная информация

Центры обслуживания (Member Services).

Найти врача, задать вопросы о страховых выплатах или озвучить жалобу можно на любом языке (звонок бесплатный).

«Медикейт» (Medicaid)/CHIP:
1-800-493-4647, телетайп: 711.

«Здоровье для меня» (Wellness4Me):
1-866-433-3413, телетайп: 711.

Основная программа (Essential Plan):
1-866-265-1893, телетайп: 711.

Наш веб-сайт и мобильное приложение (Our website and app). Найдите медицинское учреждение, сверьтесь со «Справочником участника программы» или вашей карточкой участника программы, где бы вы ни находились.
myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

Советы для беременных через Твиттер (Twitter Pregnant Care). Получайте полезные советы, информацию о том, чего следует ожидать во время беременности, а также важные напоминания.
[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)
[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

Здоровье ребенка (KidsHealth). Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.
KidsHealth.org

«Горячая линия» для борьбы с курением (QuitLine). Получите бесплатную помощь, чтобы бросить курить (звонок бесплатный).
1-866-697-8487, телетайп: 711.
smokefree.gov

Горячая линия помощи при домашнем насилии (National Domestic Violence Hotline). Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).
1-800-799-SAFE, телетайп 1-800-787-3224
thehotline.org



Что делать при вирусе Зика?

Если вы планируете путешествие в район распространения вируса Зика, обязательно используйте средства против moskitov. Вирус Зика может вызвать серьезные врожденные дефекты. Даже если вы не беременны, заражение вирусом Зика может привести к серьезному заболеванию. Кроме того, вы можете привезти вирус обратно в Нью-Йорк.

Если вы собираетесь путешествовать в районе распространения вируса, страховое покрытие Medicaid обеспечит вам две бесплатные бутылки или банки репеллента в месяц. Посетите сайт cdc.gov/zika, чтобы узнать, в каких районах распространен вирус.

Программа «Мои деньги» (myMoney Connect)



Получать доллары в качестве вознаграждения за здоровье легко.

Программа UnitedHealthcare Community предлагает участникам вознаграждения за здоровье с использованием пополняемой предоплаченной дебетовой карты.* Программа UnitedHealthcare myMoney Connect™ поможет вам получать вознаграждение за деятельность, направленную на сохранение здоровья, например, посещение врача. Если ваши дети являются участниками программы, они также имеют право получать вознаграждение.

Использовать доллары, полученные в качестве вознаграждения, так же легко. Вознаграждение начисляется на карту myMoney Connect Card («Карта»).** Вознаграждение можно использовать в качестве наличных денег для приобретения всего необходимого.***



Начало работы. Для того, чтобы получить дополнительную информацию о программе «Мои деньги» (myMoney Connect) и о том, как она может помочь вам использовать деньги на ваше усмотрение, посетите UHCmyMoneyConnect.com.

* Имеются некоторые ограничения. Чтобы зарегистрироваться, ваш возраст должен быть больше 18 лет. Ознакомьтесь с полной информацией об условиях на сайте UHCmyMoneyConnect.com.

** MasterCard® UnitedHealthcare myMoney Connect™ является предоплаченной картой, выпущенной и управляемой банком Optum Bank, Inc., членом FDIC (Федеральная корпорация страхования депозитов), в соответствии с лицензией MasterCard®. Ознакомьтесь с полной информацией об условиях на сайте UHCmyMoneyConnect.com.

*** Доллары, полученные в качестве вознаграждения, могут использоваться как наличные деньги, но не могут быть переведены в наличные деньги. Доллары, полученные в качестве вознаграждения, могут быть потрачены в розничных магазинах или на товары или услуги, которые попадают под заранее определенные категории. Использование вознаграждения для покупки алкоголя и сигарет запрещено. Ознакомьтесь с правилами расходования вознаграждения на сайте UHCmyMoneyConnect.com.